

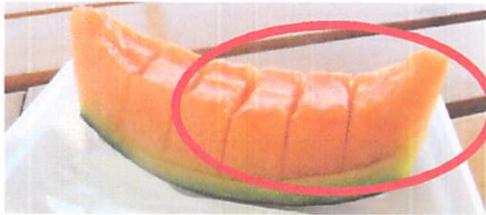


夏に気を付けたい！果物・野菜

1日のカリウム量（食事も含む）は2000mg以内です

メロン1玉(1kg):カリウム1600mg

1/6カット(150g)にカリウムは480mg含まれます。
1日100g以内にしましょう！



← このくらいです

スイカ1玉(3kg):カリウム2100mg

1切れ(200g)にカリウムは264mg
含まれます。

1日100g以内にしましょう！

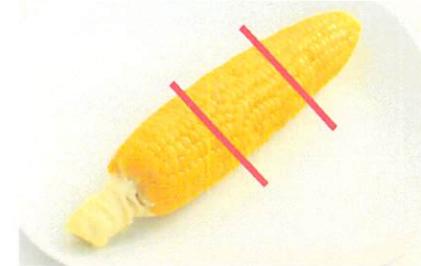
このくらいです →



とうもろこし1本:

カリウム610mg

1日、1/3本までにしましょう！



トマト1個:カリウム315mg

**1日、半分までにしましょう！
(ミニトマトなら2~3個まで)**

